

# 質問紙法による学生の健康度と精神的健康パターンに関する調査報告

渡邊 貫二

愛知みずほ大学短期大学部

Kanji Watanabe

Aichi Mizuho Jr. College

キーワード：健康度測定、ストレス測定

## I. はじめに

連日、マスメディアは健康に関する内容を紹介している。国民の多くは少しでも健康的な生活を送りたいために、これらの情報の信憑性やさまざまな試行錯誤を行うなど、健康に対する意識が高まっているのは周知のことである。しかし、このような社会のなかで多くの学生は意識が低く、健康的な生活を実践していない学生が多く見られると言われている。理由は様々であろうが、自分の責任においての自己管理ができていない学生と、若さにまかせてまだまだ先のことで大丈夫だと考えている学生も多くいるのが現状で、本学学生も大きな違いはないようである。卒業後は健康に関する職業を目指している短期2年生で、現在は資格取得と就職活動に頑張っている。このような学生に対して、これからもより豊かな学生生活を送ると同時に、資格を活かし希望している就職先に進むために、学生の健康に対する意識を変える必要があると以前から考えていた。また、多くの学生は来年から社会人として責任ある立場になるが、社会で通用する人間になるためには、まず何が必要かを改めて考え直す機会にもなればと思っている。学生の身体面・社会面・精神面における健康度や精神的健康パターン診断から、今の自分はどの型に分類されるのかを知ることにより、ストレスへの対応の仕方などを考える参考にするとともに、将来、社会人として健康で豊かな生活を送るために、健康チェックや精神的健康パターン診断などを利用し、定期的に傾向を見直すことの大切さを理解させることを目的としている。質問紙法による調査結果を報告する。

## II. 調査方法

### 1) 調査対象

本学短期大学部2年生の女子学生、91名（健康度91

名、精神的健康パターン診断72名）

### 2) 調査期間

前期の調査対象学生（以下前期学生）は2014年6月精神的健康パターン34名、2014年7月健康度40名。後期の調査対象学生（以下後期学生）は2014年12月精神的健康パターン38名、2014年12月健康度51名に実施した

### 3) 調査方法

健康度および精神的健康パターンの調査は保健体育講義の一環として実施した

### 4) 調査内容

健康度は松本ら<sup>1)</sup>、徳永ら<sup>2・6)</sup>が作成した。身体的健康、精神的健康、社会的健康どの3因子の12項目からなる健康度チェックリスト用紙を使用した。回答は、「あてはまらない」「少しあてはまる」「かなりあてはまる」「よくあてはまる」の4段階の回答肢である。精神的健康パターンの調査は橋本ら<sup>3・5)</sup>が作成した40項目からなる調査用紙でストレス度・生きがい度などを「全くそんなことはない」「少しはそうである」「かなりそうである」「全くそうである」の4段階の回答肢である。

### 5) 分析方法

健康度は12項目について、身体的健康、精神的健康、社会的健康の3領域に各4項目の回答を計算方法（精神的健康においては回答を逆にした合計点）に従い、得点の総合合計点を出した。なお、3領域の合計点を総合得点とし、健康度得点判定基準（大学生）表で判定基準に従い分析した。判定基準は、身体的健康度の合計点を「低い」は7以下、「やや低い」は8、「普通」は9～10、「やや高い」は11～12、「高い」は13～16点に当てはめた。精神的健康度の合計点は「低い」

10 以下、「やや低い」は 11～12、「普通」は 13～14、「やや高い」は 15、「高い」は 16 点に当てはめた。社会的健康度の合計を「低い」は 8 以下、「やや低い」9～10、「普通」は 11～13、「やや高い」は 14～15、「高い」16 点に当てはめた。また、総得点においては健康度が「低い」は 28 点以下、「やや低い」は 29～33、「普通」は 34～38、「やや高い」は 39～43、「たかい」は 44～48 点に当てはめ健康度の判定をしたものである。

徳永ら<sup>7)</sup>は、健康度の総得点は、食事の規則性・バランスのとれた食事、睡眠時間、集団所属、友人・知人の有無、家族との団らん、遊びの有無、自由時間の有効利用、ひとり静かな時間の有無、愛情をかける人・かけてくれる人の有無、適正体重、体力や運動の諸要因など種々の生活習慣と関係していることを明らかにしている。

精神的健康パターン<sup>8)</sup>の調査は、ストレス度として心理的ストレス 10 項目、社会的ストレス 10 項目、身体的ストレス 10 項目に、生きがい度として 10 項目の計 40 項目から回答を得た。ストレス尺度として 6 領域に、生きがい度 2 領域の 8 領域に分類したストレス尺度表に当てはめた。ストレス度尺度として心理ストレス（こだわり 5 項目、注意散漫 5 項目）・社会ストレス（対人回避 5 項目、対人緊張 5 項目）・身体的ストレス（疲労 5 項目、睡眠・起床障害 5 項目）の 30 項目の得点を合計した。生きがい度（生活の満足感 5 項目、生活意欲 5 項目）としては 10 項目得点の合計を出した。これらのストレス度の合計と生きがい度の合計を、精神的健康のパターンの判定基準表に照らし合わせて、ストレス度と生きがい度について精神的健康パターン図（縦軸がストレス度で「上はストレスが低く 40 点から」、「下はストレスが高く 160 点

の軸であり、横軸が生きがい度（QOL）で「左が低く 10 点から」、「右は高く 40 点」の軸である。「はつらつ型」ストレス度 57 点以下、生きがい度は 24 点以上、「ゆうゆう型」は 57 点以下、23 点以下。「ふうふう型」はストレス度 58 点以上、生きがい度は 24 点以上、「へとへと型」は 58 点以上、23 点以下の判定基準に当てはめている。

橋本ら<sup>4・5)</sup>は、「はつらつ型」はストレス適応型ととらえ、心身のストレスをうまく処理でき、現在の生活に充実感も感じている健康的なパターンである。「ゆうゆう型」はストレス準適応型ととらえ、ストレスがたまっていない割には、いまひとつ生活に張りがないパターンであることから具体的な生活目標を持つ必要がある。「ふうふう型」はストレス抵抗型ととらえ、生き生きしているがストレスの解消なく無理をして生活を送っているパターンで、生き抜き、気晴らしが重要な役割を持っている。「へとへと型」はストレス不適応型ととらえ、心身ともに疲れきっているパターンで、積極的にストレス解消を図り、楽しめることを生活に取り入れていくことが必要だと述べている。

### III. 調査結果

前期学生の健康度チェック（表 1）から、身体的健康は「普通」は約 35.5%であり、「やや高い」は 27.5%、「高い」は 17.5%、「やや低い」は 7.5%、「低い」は 12.5%で身体的健康の健康度は約 80.0%が普通以上である。精神的健康度は、「普通」が 37.5%で、「やや高い」は 7.5%、「高い」は 15.0%で、「やや低い」は 25.0%、「低い」は 15.0%である。社会的健康は、「普通」が 15.0%で、「やや高い」は 2.5%、「高い」は 0%で、「やや低い」は 27.5%、「低い」は 55.0%であった。

表 1. 前期調査対象学生の健康度（n=40）

項目	1 低い	2 やや低い	3 普通	4 やや高い	5 高い
身体的健康	12.50%	7.50%	35.00%	27.50%	17.50%
精神的健康	15.00%	25.00%	37.50%	15.00%	7.50%
社会的健康	55.00%	27.50%	15.00%	2.50%	0%
健康度総得点	32.50%	37.50%	22.50%	7.50%	0%

後期学生の健康度チェック（表 2）から、身体的健康は「普通」が 31.4%で、「やや高い」29.4%、「高い」は 25.5%、「やや低い」は 7.8%、「低い」は 5.9%である。精神的健康は「普通」が 43.1%で、「やや高い」は 15.7%、「高い」は 9.8%で、「やや低い」は 17.6%、「低い」は 13.7%であ

る。社会的健康は「普通」が 23.5%で、「やや高い」は 5.9%だが「高い」は 0.0%で、「やや低い」は 27.5%、「低い」は 43.1%であった。

表 2. 後期調査対象学生健康度 (n=51)

項目	1 低い	2 やや低い	3 普通	4 やや高い	5 高い
身体的健康	5.90%	7.80%	31.40%	29.40%	25.50%
精神的健康	13.70%	17.60%	43.10%	15.70%	9.80%
社会的健康	43.10%	27.50%	23.50%	5.90%	0%
健康度総得点	15.70%	39.20%	29.40%	13.70%	1.90%

精神的健康パターン診断においては、ストレス尺度を構成する3つの項目（心理・社会・身体）の合計得点のストレス度（SCL）と生きがい度（QOL）の合計を精神的健康パターン図に当てはめ分類した。精神的健康パターン診断結果（表3）は、「へとへと型」は前期学生 11.8%、後期学生 5.3%。「ふうふう型」は前期学生 44.1%、後期学生 34.2%。「ゆうゆう型」は前期学生 26.5%、後期学生 28.9%。

「はつらつ型」は前期学生 7.6%、後期学生 31.6%であった。

表 3. 調査学生精神的健康パターン診断結果 (n=72)

項目	へとへと型	ふうふう型	ゆうゆう型	はつらつ型	
全体	8.30%	38.90%	27.80%	25.00%	n=72
前期学生	11.80%	44.10%	26.50%	17.60%	n=34
後期学生	5.30%	34.20%	28.90%	31.60%	n=38

#### IV 考察

前期受講学生と後期受講学生の健康度と精神的健康パターン診断の結果の比較をすることより、今回は学生が普段の生活の中で感じている健康度やストレスの内容・生きがい等をパターンに分類して傾向を見たものである。それぞれの領域からの得点を判定基準に照合し、高い傾向の項目は今以上か落とさないようにする。低い傾向の項目は今後の生活の中で高めるための資料にすることを期待していきたい。

健康度測定の身体的健康においては、前期の学生が後期の学生より「低い」「高い」の判定基準の項目に差が出ている傾向が見られたのは、調査の時期が関係するものと思われる。梅雨と暑くなる時期で睡眠と食欲、疲労度などの状況から自己管理ができていなかったものと考えられる。今回は理由等については確認していない。

精神的健康においては、前期学生の「やや低い」が後期学生より多い傾向は、理由を調査していないが、一般的には集団への所属や対人関係がうまくなく落ち着かないものと推察される。また、前期学生のこの時期は進路先から内定をもらえた学生も出てくることによりプレッシャーが大きいものと考えられる。「普通」の項目では後期学生が多い傾向は、この時期になると進路が決まった学生が多

くなることから緊張度がかなり低くなったのではないかと推察される。なお、専攻別の就職先の募集との関係も見逃せないと考える。

社会的健康においては、前期学生の「低い」は5割以上、後期学生も5割に近い結果からは、学生全般に考えられる傾向であり、教養・地域での活動等には関心も薄く、趣味を活かして活動する機会も少ない状況である。友達は大切にする傾向にあるが、多くの学生は夢や希望が持てないことから社会生活での充実は得られていないようであると推察される。しかし、後期学生の「普通」が23.5%いたことは今後の社会的健康面における指導内容の参考資料として大切に活かしていきたい。

精神的健康パターン診断では、「はつらつ型」（ストレス適応型）では、前期学生 17.6%、後期学生 31.6%とかなり差がある傾向は、健康度の調査結果とも関連があるものと今回の調査からは推察されるが、理由は確認できていない。「ゆうゆう型」（ストレス準適応型）は、前後期学生とも大きな差は見られないが、「ふうふう型」（ストレス不適応型）でも前期学生の方が約 10.0%近く多く、「へとへと型」においても後期学生の2倍以上であった。このことから短大2年生は前期から進路、実習等と忙しい時期であることを十分考慮し、健康面や精神面において自己管理が

できるようにサポートする必要がある。健康指導の視点からは、一般論中心でなく学生の現状にあった指導内容を今後とも増やしていかなければならない。一概に比較はできないが、仁藤<sup>10)</sup>の調査からは、他大学の女学生の特徴として「はつらつ型」と「へとへと型」が同数であり2極化されていたと報告されている。本調査では「はつらつ型」の学生が「へとへと型」より3倍近く多かった。岩崎<sup>8)</sup>らは、ストレス度の低い「はつらつ型」「ゆうゆう型」が少なく、「ふうふう型」「へとへと型」が多かったという報告もある。本調査全体では、「はつらつ型・ゆうゆう型」の方が「ふうふう型・へとへと型」少しではあるが多い傾向を示した。

#### V、おわりに

今回の健康度調査から、後期の学生の方が健康度においてはやや高い傾向にあったが、その理由については、調査時期の問題もあるがこれからも検討していきたい。全体には「やや低い・低い」で61.6%、「普通」が約26.4%で、「やや高い・高い」が12.0%との結果を得たが、今後は少しでも「やや低い・低い」を減らすように、学生が健康的な生活向けの意識を高めるとともに実践していく態度を身につける資料とする。なお、普段の実技指導などからは、どちらかと言えば前期学生の方が高い傾向にあるのではないかと考えていたので、この調査結果は今後の指導に多いに参考になるものと考えている。

精神的健康パターン診断の調査では、調査学生全体の半分以上がストレス適応、準適応の「はつらつ・ゆうゆう型」であったことは少し安心している。前後期学生の差については、今回は傾向を見るところで終わっているので、今後はこの調査を継続し質問の回答内容等を細かく分析し、検討する資料にしていきたい。

#### 参考・引用文献

1. 松本壽吉：健康度診断検査についての研究、健康科学、9：159—180、1987
2. 徳永幹雄・橋本公雄・高柳茂美：健康度と生活習慣からみた健康生活パターン化の試み。健康科学、15：29—38、1993
3. 橋本公雄・徳永幹雄・金崎良三：精神健康パターン診断検査（MHP.1）、トーヨーフィジカル、福岡、1994
4. 橋本公雄・徳永幹雄・高柳茂美：精神的健康パターンの分類の試みとその特性、健康科学、16、49—56、1994
5. 橋本公雄・徳永幹雄・：メンタルヘルスパターン診断検査作成に関する研究①—MHR尺度の信頼性と妥当性—健康科学、21、53—62、1999
6. 徳永幹雄・橋本公雄・：学生健康度・生活習慣に関する診断検査の開発、健康科学、23、53—63、2001
7. 徳永幹雄：健康度・生活習慣診断検査（DIHAL2）、トーヨーフィジカル、福岡、2003
8. 岩崎健一・徳永幹雄・山崎先也：大学生の精神健康パターンについて、第一福祉大学紀要1、1—12、2004
9. 仁藤喜久子：F大学保育児童学科学生の健康に関する研究—精神健康パターン調査の結果と考察について、全国保育士養成協議会第49回研究大会抄録集、100-101、2010
10. 仁藤喜久子：保育自動学科年生の精神的健康と運動量に関する調査研究。東京福祉大学・大学院紀要第2巻第2号、177—181、2012